



## Curs Kayak "SIT ON TOP" (Autobuidable o "obert")

- Classe particular amb Monitor orientada a adquirir autonomia i coneixements sobre les maniobres bàsiques de conducció, així com per a rectificar defectes de navegació .
- Els caiacs que utilitzarem seran oberts autobuidables (Sit on top) .
- Els conceptes tècnics s'adeqüen al nivell particular de cada alumne per optimitzar el rendiment .
- L'objectiu és fer de la nostra remada una experiència agradable i segura en llogar un caiac a qualsevol làmina d'aigua (llac, embassament, el mar i totes les aigües tranquil·les en general) .

**Durada** 2 hores

### Contingut

- Diferència i comparació entre els diversos tipus de caiacs, el seu origen i els accessoris que s'utilitzen actualment .
- Nomenclatura i utilitat de les principals parts del caiac .
- Remar optimitzant el moviment .
- Girar, frenar, retropaleig i corregir el rumb.
- Traccions laterals .
- Embarcar, desembarcar i tragar en diferents situacions .
- Tècniques de seguretat i rescat .
- Assessorament .

### Preu

- **25 € / persona** (IVA inclòs)

No és necessària experiència en piragüisme.

Orientació personal per a l'adquisició de material.

Servei de tramitació de documentació (permisos, assegurances, ...)

